

# 長野県の人口と世帯数(推計結果)

— 令和7年5月1日現在 —

毎月人口異動調査に基づく、令和7年5月1日現在の長野県の人口と世帯数の推計結果は

人口 1,976,710 人 (前月比 607 人 増)となりました。

世帯数 859,686 世帯 (前月比 3,030 世帯 増)となりました。

## 当 月 の 状 況

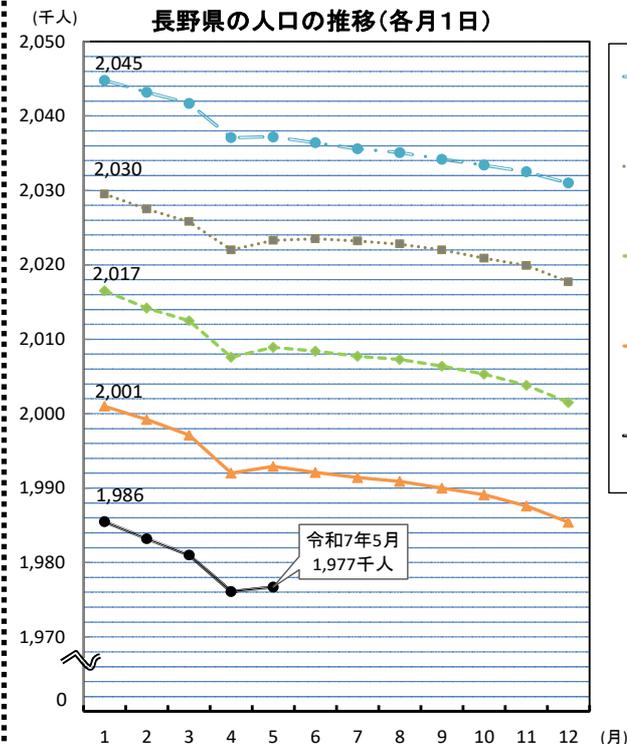
人口と世帯数		前月(令和7年4月1日現在)との比較		増減内訳	
総人口	1,976,710 人	人口増減数	607 人	自然増減	△ 1,579 人
男	968,158 人	男	762 人	社会増減	2,186 人
女	1,008,552 人	女	△ 155 人	・転入-転出	2,297 人
				(国外含む県外)	
世帯数	859,686 世帯	世帯増減数	3,030 世帯	・その他増減	△ 111 人
			※三角(△)表記はマイナスを表す	(職権記載・消除等)	

○ 令和7年4月中の要因別人数は、以下のとおりです。(単位:人) ※( )内は前年同月比 (単位:%)

自然動態 出生 818 ( △ 6.8 ) 死亡 2,397 ( 0.2 )

社会動態 転入 6,742 ( △ 1.4 ) 転出 4,445 ( 3.5 )

○ 前月に比べて人口が増加した市町村は36市町村、減少した市町村は39市町村、増減のなかった市町村は2町でした。



## 日本人・外国人別人口増減の状況(令和7年4月中)

	人口総数(人)	対前月人口増減(人)	増減内訳	
			自然増減	社会増減
日本人	1,934,882	△ 347	△ 1,588	1,241
外国人	41,828	954	9	945

## 主な転入・転出先(令和7年4月中)

順位	転入(人)		転出(人)	
	国	外	国	外
1	1,692	868	1,692	868
2	1,080	826	1,080	826
3	454	325	454	325
4	453	297	453	297
5	403	253	403	253

「毎月人口異動調査」の結果は県ホームページからご覧いただけます。  
アドレス

<https://www.pref.nagano.lg.jp/tokei/tyousa/jinkou.html>

※本調査は、総務省統計局主管「国勢調査」の調査票情報を利用して独自に集計を行っています。

令和7年（2025年）5月1日現在の市町村別人口と世帯数（総数）

— 長野県毎月人口異動調査結果 —

総数

市町村名	令和7年5月1日現在				対前月 人口 増減	令和7年4月中の人口異動状況						
	世帯数 (世帯)	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				その他
						出生	死亡	転入		転出		
								総数	うち県外	総数	うち県外	
<b>県計</b>	<b>859,686</b>	<b>1,976,710</b>	<b>968,158</b>	<b>1,008,552</b>	<b>607</b>	<b>818</b>	<b>2,397</b>	<b>10,643</b>	<b>6,742</b>	<b>7,622</b>	<b>4,445</b>	<b>-111</b>
長野市	160,336	359,561	175,360	184,201	540	161	442	1,898	1,158	1,071	631	-6
松本市	108,549	235,994	115,790	120,204	80	114	254	1,429	956	1,205	742	-4
上田市	67,009	149,530	73,395	76,135	81	49	171	950	712	731	430	-16
岡谷市	19,236	44,967	21,863	23,104	-22	15	59	149	71	128	75	1
飯田市	39,232	92,671	44,883	47,788	25	44	117	347	198	245	149	-4
諏訪市	21,453	46,762	22,880	23,882	-6	19	62	260	167	220	106	-3
須坂市	19,462	48,136	23,642	24,494	-11	20	57	176	80	146	83	-4
小諸市	17,542	40,160	19,635	20,525	69	15	48	230	131	132	81	4
伊那市	28,144	63,485	31,154	32,331	-15	28	74	293	148	259	125	-3
駒ヶ根市	13,519	30,897	15,191	15,706	-15	10	46	117	62	96	56	0
中野市	16,297	40,162	19,503	20,659	-26	19	45	120	65	119	55	-1
大町市	10,891	24,274	11,767	12,507	-6	8	30	133	90	117	66	0
飯山市	7,107	17,735	8,640	9,095	-13	7	22	54	24	50	26	-2
茅野市	24,896	54,984	27,606	27,378	113	24	61	335	220	183	111	-2
塩尻市	29,227	65,510	32,898	32,612	2	24	58	271	118	238	112	3
佐久市	41,622	96,746	47,421	49,325	101	59	104	473	311	327	189	0
千曲市	22,906	57,320	27,614	29,706	-5	23	56	158	73	134	66	4
東御市	11,662	28,959	14,313	14,646	19	12	20	119	61	86	45	-6
安曇野市	38,397	92,457	44,561	47,896	35	34	115	370	191	258	147	4
<b>市計</b>	<b>697,487</b>	<b>1,590,310</b>	<b>778,116</b>	<b>812,194</b>	<b>946</b>	<b>685</b>	<b>1,841</b>	<b>7,882</b>	<b>4,836</b>	<b>5,745</b>	<b>3,295</b>	<b>-35</b>
<b>南佐久郡</b>	<b>9,372</b>	<b>22,867</b>	<b>12,281</b>	<b>10,586</b>	<b>690</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>818</b>	<b>761</b>	<b>103</b>	<b>49</b>	<b>2</b>
小海町	1,823	4,039	2,013	2,026	0	4	10	20	14	14	4	0
佐久穂町	3,927	9,592	4,690	4,902	-3	1	17	47	28	36	14	2
川上村	1,676	4,437	2,887	1,550	542	4	5	563	548	21	14	1
南牧村	1,241	3,244	1,901	1,343	133	1	4	158	149	21	15	-1
南相木村	392	879	442	437	-1	0	0	6	4	7	2	0
北相木村	313	676	348	328	19	0	1	24	18	4	0	0
<b>北佐久郡</b>	<b>19,735</b>	<b>42,649</b>	<b>20,807</b>	<b>21,842</b>	<b>182</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>481</b>	<b>349</b>	<b>248</b>	<b>171</b>	<b>-11</b>
軽井沢町	9,488	20,004	9,578	10,426	126	2	25	263	208	105	80	-9
御代田町	7,666	16,511	8,152	8,359	59	11	18	193	130	125	82	-2
立科町	2,581	6,134	3,077	3,057	-3	2	12	25	11	18	9	0
<b>小県郡</b>	<b>3,866</b>	<b>9,007</b>	<b>4,454</b>	<b>4,553</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
長和町	2,322	5,181	2,596	2,585	-1	1	17	22	11	7	3	0
青木村	1,544	3,826	1,858	1,968	5	1	7	16	13	5	3	0
<b>諏訪郡</b>	<b>16,792</b>	<b>39,232</b>	<b>18,991</b>	<b>20,241</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>62</b>	<b>199</b>	<b>115</b>	<b>105</b>	<b>54</b>	<b>1</b>
下諏訪町	7,763	17,787	8,545	9,242	-9	7	36	68	28	48	23	0
富士見町	5,917	13,749	6,719	7,030	33	0	17	77	51	28	20	1
原村	3,112	7,696	3,727	3,969	16	0	9	54	36	29	11	0
<b>上伊那郡</b>	<b>33,545</b>	<b>79,009</b>	<b>38,928</b>	<b>40,081</b>	<b>-32</b>	<b>30</b>	<b>98</b>	<b>322</b>	<b>166</b>	<b>283</b>	<b>128</b>	<b>-3</b>
辰野町	7,008	17,215	8,336	8,879	-27	8	24	41	27	51	23	-1
箕輪町	10,309	24,389	12,245	12,144	0	10	28	107	40	87	30	-2
飯島町	3,607	8,534	4,173	4,361	-6	3	11	34	27	32	17	0
南箕輪村	7,164	16,101	8,017	8,084	9	6	15	75	33	57	31	0
中川村	1,784	4,413	2,096	2,317	-5	0	6	15	6	14	5	0
宮田村	3,673	8,357	4,061	4,296	-3	3	14	50	33	42	22	0

総数

市町村名	令和7年5月1日現在				対前月 人口 増減	令和7年4月中の人口異動状況						
	世帯数 (世帯)	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				その他
						出生	死亡	転入		転出		
								総数	うち県外	総数	うち県外	
<b>下伊那郡</b>	<b>20,460</b>	<b>53,570</b>	<b>26,084</b>	<b>27,486</b>	<b>-10</b>	<b>25</b>	<b>70</b>	<b>194</b>	<b>97</b>	<b>159</b>	<b>78</b>	<b>0</b>
松川町	4,544	11,894	5,791	6,103	-8	5	15	30	10	28	12	0
高森町	4,583	12,382	6,008	6,374	-20	5	16	38	13	47	24	0
阿南町	1,450	3,767	1,806	1,961	5	2	9	20	6	8	5	0
阿智村	2,195	5,733	2,748	2,985	19	2	3	38	27	17	6	-1
平谷村	194	371	185	186	4	0	0	4	4	0	0	0
根羽村	380	774	397	377	4	0	0	6	4	2	2	0
下條村	1,131	3,215	1,542	1,673	-7	3	5	8	3	13	8	0
売木村	270	487	244	243	8	0	1	10	9	1	1	0
天龍村	478	958	459	499	-4	0	1	3	2	6	2	0
泰阜村	553	1,380	643	737	6	2	4	10	7	2	0	0
喬木村	2,012	5,549	2,722	2,827	-10	4	7	8	4	16	9	1
豊丘村	2,172	6,165	3,062	3,103	-9	2	6	12	5	17	7	0
大鹿村	498	895	477	418	2	0	3	7	3	2	2	0
<b>木曾郡</b>	<b>10,496</b>	<b>22,904</b>	<b>11,178</b>	<b>11,726</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>42</b>	<b>138</b>	<b>68</b>	<b>85</b>	<b>33</b>	<b>1</b>
上松町	1,688	3,720	1,860	1,860	6	1	8	36	23	23	9	0
南木曾町	1,526	3,532	1,750	1,782	-7	2	7	13	8	15	9	0
木曾町	4,557	9,600	4,680	4,920	8	2	16	59	28	38	10	1
木祖村	975	2,391	1,090	1,301	-2	0	5	7	1	4	1	0
王滝村	353	632	303	329	6	0	0	7	4	1	0	0
大桑村	1,397	3,029	1,495	1,534	6	0	6	16	4	4	4	0
<b>東筑摩郡</b>	<b>7,820</b>	<b>19,734</b>	<b>9,672</b>	<b>10,062</b>	<b>-7</b>	<b>10</b>	<b>29</b>	<b>83</b>	<b>31</b>	<b>72</b>	<b>33</b>	<b>1</b>
麻績村	877	2,280	1,086	1,194	-5	2	5	7	4	9	5	0
生坂村	652	1,519	770	749	-7	1	4	2	1	6	4	0
山形村	3,158	8,197	4,011	4,186	3	3	8	35	9	27	11	0
朝日村	1,491	4,003	1,966	2,037	-1	2	6	18	4	16	6	1
筑北村	1,642	3,735	1,839	1,896	3	2	6	21	13	14	7	0
<b>北安曇郡</b>	<b>12,628</b>	<b>29,225</b>	<b>14,360</b>	<b>14,865</b>	<b>-222</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	<b>225</b>	<b>144</b>	<b>368</b>	<b>312</b>	<b>-42</b>
池田町	3,627	8,740	4,229	4,511	11	2	22	47	34	16	5	0
松川村	3,748	9,540	4,580	4,960	11	6	9	41	13	25	12	-2
白馬村	4,082	8,480	4,254	4,226	-220	0	9	109	75	288	263	-32
小谷村	1,171	2,465	1,297	1,168	-24	2	7	28	22	39	32	-8
<b>埴科郡</b>	<b>5,449</b>	<b>12,985</b>	<b>6,435</b>	<b>6,550</b>	<b>-29</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>23</b>	<b>65</b>	<b>33</b>	<b>0</b>
坂城町	5,449	12,985	6,435	6,550	-29	3	11	44	23	65	33	0
<b>上高井郡</b>	<b>6,261</b>	<b>16,696</b>	<b>8,060</b>	<b>8,636</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>-1</b>
小布施町	3,929	10,577	5,038	5,539	10	4	11	37	11	19	6	-1
高山村	2,332	6,119	3,022	3,097	-6	2	9	15	7	14	4	0
<b>下高井郡</b>	<b>7,316</b>	<b>17,491</b>	<b>8,478</b>	<b>9,013</b>	<b>-257</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>56</b>	<b>36</b>	<b>272</b>	<b>209</b>	<b>-19</b>
山ノ内町	4,489	10,416	5,057	5,359	-118	5	18	35	26	141	92	1
木島平村	1,538	3,971	1,930	2,041	-9	1	6	7	2	11	5	0
野沢温泉村	1,289	3,104	1,491	1,613	-130	0	4	14	8	120	112	-20
<b>上水内郡</b>	<b>7,806</b>	<b>18,782</b>	<b>9,243</b>	<b>9,539</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>105</b>	<b>72</b>	<b>69</b>	<b>33</b>	<b>-5</b>
信濃町	3,087	7,104	3,491	3,613	-1	1	9	52	46	40	22	-5
飯綱町	3,781	9,648	4,732	4,916	13	3	12	44	19	22	6	0
小川村	938	2,030	1,020	1,010	-1	0	3	9	7	7	5	0
<b>下水内郡</b>	<b>653</b>	<b>1,433</b>	<b>683</b>	<b>750</b>	<b>-6</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
栄村	653	1,433	683	750	-6	0	9	6	2	3	1	0
<b>郡計</b>	<b>162,199</b>	<b>385,584</b>	<b>189,654</b>	<b>195,930</b>	<b>385</b>	<b>133</b>	<b>556</b>	<b>2,761</b>	<b>1,906</b>	<b>1,877</b>	<b>1,150</b>	<b>-76</b>

令和7年（2025年）5月1日現在の市町村別人口（日本人）

— 長野県毎月人口異動調査結果 —

日本人

市町村名	令和7年5月1日現在			対前月 人口 増減	令和7年4月中の人口異動状況						
	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				その他
					出生	死亡	転入		転出		
							総数	うち県外	総数	うち県外	
<b>県計</b>	<b>1,934,882</b>	<b>948,131</b>	<b>986,751</b>	<b>-347</b>	<b>806</b>	<b>2,394</b>	<b>7,987</b>	<b>4,374</b>	<b>6,077</b>	<b>3,173</b>	<b>40</b>
長野市	355,687	173,603	182,084	407	160	442	1,664	959	982	568	7
松本市	231,884	113,955	117,929	-25	112	254	1,224	767	1,110	666	3
上田市	145,092	71,184	73,908	-270	49	170	446	235	596	332	1
岡谷市	44,105	21,473	22,632	-12	15	59	136	61	105	60	1
飯田市	90,523	44,022	46,501	12	41	117	304	164	216	123	0
諏訪市	45,246	22,155	23,091	-63	16	62	149	66	169	72	3
須坂市	47,342	23,325	24,017	9	20	57	165	72	121	59	2
小諸市	39,103	19,243	19,860	56	15	48	184	88	96	48	1
伊那市	61,700	30,358	31,342	-3	28	74	256	121	215	99	2
駒ヶ根市	30,091	14,814	15,277	-24	9	45	86	41	74	39	0
中野市	39,312	19,249	20,063	-18	19	45	90	43	84	25	2
大町市	23,618	11,564	12,054	-5	8	29	98	61	82	35	0
飯山市	17,509	8,555	8,954	-4	7	22	52	23	41	17	0
茅野市	53,776	27,004	26,772	107	24	61	287	183	143	82	0
塩尻市	64,079	32,192	31,887	-1	24	58	235	87	204	88	2
佐久市	95,321	46,805	48,516	91	59	104	403	249	269	154	2
千曲市	56,319	27,173	29,146	-7	23	56	139	61	116	50	3
東御市	28,292	13,963	14,329	8	11	20	87	39	70	33	0
安曇野市	91,014	43,954	47,060	31	34	115	334	160	226	119	4
<b>市計</b>	<b>1,560,013</b>	<b>764,591</b>	<b>795,422</b>	<b>289</b>	<b>674</b>	<b>1,838</b>	<b>6,339</b>	<b>3,480</b>	<b>4,919</b>	<b>2,669</b>	<b>33</b>
<b>南佐久郡</b>	<b>20,605</b>	<b>10,205</b>	<b>10,400</b>	<b>-5</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>89</b>	<b>48</b>	<b>69</b>	<b>23</b>	<b>2</b>
小海町	3,869	1,876	1,993	-11	4	10	6	2	11	3	0
佐久穂町	9,498	4,646	4,852	-3	1	17	42	23	31	10	2
川上村	3,158	1,647	1,511	-2	4	5	7	6	8	3	0
南牧村	2,598	1,303	1,295	2	1	4	13	4	8	5	0
南相木村	859	432	427	-4	0	0	3	1	7	2	0
北相木村	623	301	322	13	0	1	18	12	4	0	0
<b>北佐久郡</b>	<b>41,167</b>	<b>20,050</b>	<b>21,117</b>	<b>163</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>390</b>	<b>279</b>	<b>187</b>	<b>121</b>	<b>0</b>
軽井沢町	19,219	9,164	10,055	109	2	25	221	172	89	71	0
御代田町	15,939	7,885	8,054	61	11	18	154	102	86	47	0
立科町	6,009	3,001	3,008	-7	2	12	15	5	12	3	0
<b>小県郡</b>	<b>8,894</b>	<b>4,397</b>	<b>4,497</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
長和町	5,119	2,573	2,546	-2	1	17	20	9	6	2	0
青木村	3,775	1,824	1,951	5	1	7	16	13	5	3	0
<b>諏訪郡</b>	<b>38,401</b>	<b>18,608</b>	<b>19,793</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>62</b>	<b>150</b>	<b>86</b>	<b>91</b>	<b>43</b>	<b>1</b>
下諏訪町	17,480	8,425	9,055	-14	7	36	60	26	45	21	0
富士見町	13,407	6,529	6,878	18	0	17	56	35	22	15	1
原村	7,514	3,654	3,860	1	0	9	34	25	24	7	0
<b>上伊那郡</b>	<b>76,699</b>	<b>37,876</b>	<b>38,823</b>	<b>-51</b>	<b>29</b>	<b>98</b>	<b>244</b>	<b>108</b>	<b>225</b>	<b>77</b>	<b>-1</b>
辰野町	16,809	8,160	8,649	-37	8	24	21	10	41	14	-1
箕輪町	23,606	11,887	11,719	-10	10	28	88	28	80	24	0
飯島町	8,222	4,019	4,203	-5	3	11	21	14	18	4	0
南箕輪村	15,746	7,850	7,896	9	5	15	68	30	49	23	0
中川村	4,329	2,067	2,262	-7	0	6	11	3	12	3	0
宮田村	7,987	3,893	4,094	-1	3	14	35	23	25	9	0

## 日本人

市町村名	令和7年5月1日現在			対前月 人口 増減	令和7年4月中の人口異動状況							
	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				その他	
					出生	死亡	転入		転出			
							総数	うち県外	総数	うち県外		
<b>下伊那郡</b>	<b>52,551</b>	<b>25,624</b>	<b>26,927</b>	<b>-11</b>	<b>25</b>	<b>70</b>	<b>170</b>	<b>77</b>	<b>136</b>	<b>61</b>	<b>0</b>	
松川町	11,721	5,697	6,024	-7	5	15	28	8	25	9	0	
高森町	12,130	5,884	6,246	-22	5	16	28	4	39	19	0	
阿南町	3,712	1,798	1,914	7	2	9	19	5	5	2	0	
阿智村	5,522	2,648	2,874	15	2	3	31	22	14	5	-1	
平谷村	368	182	186	4	0	0	4	4	0	0	0	
根羽村	751	391	360	6	0	0	6	4	0	0	0	
下條村	3,179	1,533	1,646	-9	3	5	6	1	13	8	0	
売木村	480	239	241	8	0	1	10	9	1	1	0	
天龍村	949	457	492	-2	0	1	3	2	4	0	0	
泰阜村	1,359	635	724	6	2	4	10	7	2	0	0	
喬木村	5,479	2,690	2,789	-9	4	7	8	4	15	8	1	
豊丘村	6,024	3,007	3,017	-9	2	6	11	5	16	7	0	
大鹿村	877	463	414	1	0	3	6	2	2	2	0	
<b>木曾郡</b>	<b>22,519</b>	<b>11,072</b>	<b>11,447</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>42</b>	<b>128</b>	<b>59</b>	<b>78</b>	<b>29</b>	<b>1</b>	
上松町	3,631	1,846	1,785	9	1	8	34	21	18	7	0	
南木曾町	3,487	1,733	1,754	-7	2	7	12	7	14	8	0	
木曾町	9,452	4,642	4,810	2	2	16	53	23	38	10	1	
木祖村	2,364	1,084	1,280	-3	0	5	6	0	4	1	0	
王滝村	620	301	319	6	0	0	7	4	1	0	0	
大桑村	2,965	1,466	1,499	7	0	6	16	4	3	3	0	
<b>東筑摩郡</b>	<b>19,422</b>	<b>9,548</b>	<b>9,874</b>	<b>-9</b>	<b>10</b>	<b>29</b>	<b>75</b>	<b>28</b>	<b>66</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	
麻績村	2,265	1,084	1,181	-3	2	5	7	4	7	3	0	
生坂村	1,501	763	738	-7	1	4	2	1	6	4	0	
山形村	8,005	3,934	4,071	1	3	8	29	7	23	10	0	
朝日村	3,951	1,943	2,008	-2	2	6	17	4	16	6	1	
筑北村	3,700	1,824	1,876	2	2	6	20	12	14	7	0	
<b>北安曇郡</b>	<b>28,022</b>	<b>13,686</b>	<b>14,336</b>	<b>31</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	<b>170</b>	<b>95</b>	<b>102</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	
池田町	8,634	4,187	4,447	4	2	22	37	24	13	3	0	
松川村	9,382	4,512	4,870	10	6	9	37	10	23	10	-1	
白馬村	7,695	3,779	3,916	21	0	9	81	51	52	33	1	
小谷村	2,311	1,208	1,103	-4	2	7	15	10	14	8	0	
<b>埴科郡</b>	<b>12,475</b>	<b>6,100</b>	<b>6,375</b>	<b>-15</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	<b>11</b>	<b>35</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	
坂城町	12,475	6,100	6,375	-15	3	11	27	11	35	11	1	
<b>上高井郡</b>	<b>16,498</b>	<b>7,966</b>	<b>8,532</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>51</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>9</b>	<b>-1</b>	
小布施町	10,491	5,007	5,484	10	4	11	36	11	18	5	-1	
高山村	6,007	2,959	3,048	-6	2	9	15	7	14	4	0	
<b>下高井郡</b>	<b>16,936</b>	<b>8,267</b>	<b>8,669</b>	<b>-51</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	
山ノ内町	10,074	4,947	5,127	-42	5	18	21	12	51	13	1	
木島平村	3,939	1,920	2,019	-8	1	6	7	2	10	4	0	
野沢温泉村	2,923	1,400	1,523	-1	0	4	10	5	9	5	2	
<b>上水内郡</b>	<b>18,552</b>	<b>9,136</b>	<b>9,416</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>74</b>	<b>42</b>	<b>53</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	
信濃町	6,937	3,411	3,526	-12	1	9	23	18	27	10	0	
飯綱町	9,604	4,715	4,889	12	3	12	42	17	21	5	0	
小川村	2,011	1,010	1,001	1	0	3	9	7	5	3	0	
<b>下水内郡</b>	<b>1,413</b>	<b>678</b>	<b>735</b>	<b>-6</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
栄村	1,413	678	735	-6	0	9	6	2	3	1	0	
<b>郡計</b>	<b>374,154</b>	<b>183,213</b>	<b>190,941</b>	<b>73</b>	<b>132</b>	<b>556</b>	<b>1,648</b>	<b>894</b>	<b>1,158</b>	<b>504</b>	<b>7</b>	

令和7年（2025年）5月1日現在の市町村別人口（外国人）

— 長野県毎月人口異動調査結果 —

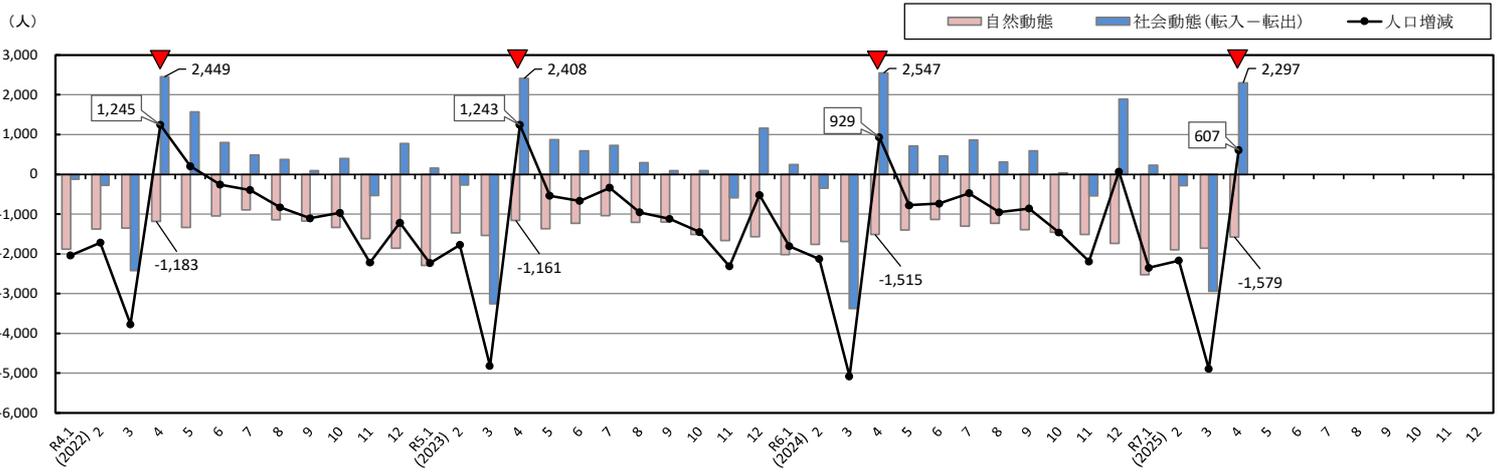
外国人

市町村名	令和7年5月1日現在			対前月 人口 増減	令和7年4月中の人口異動状況						
	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				その他
					出生	死亡	転入		転出		
							総数	うち県外	総数	うち県外	
<b>県計</b>	<b>41,828</b>	<b>20,027</b>	<b>21,801</b>	<b>954</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>2,656</b>	<b>2,368</b>	<b>1,545</b>	<b>1,272</b>	<b>-151</b>
長野市	3,874	1,757	2,117	133	1	0	234	199	89	63	-13
松本市	4,110	1,835	2,275	105	2	0	205	189	95	76	-7
上田市	4,438	2,211	2,227	351	0	1	504	477	135	98	-17
岡谷市	862	390	472	-10	0	0	13	10	23	15	0
飯田市	2,148	861	1,287	13	3	0	43	34	29	26	-4
諏訪市	1,516	725	791	57	3	0	111	101	51	34	-6
須坂市	794	317	477	-20	0	0	11	8	25	24	-6
小諸市	1,057	392	665	13	0	0	46	43	36	33	3
伊那市	1,785	796	989	-12	0	0	37	27	44	26	-5
駒ヶ根市	806	377	429	9	1	1	31	21	22	17	0
中野市	850	254	596	-8	0	0	30	22	35	30	-3
大町市	656	203	453	-1	0	1	35	29	35	31	0
飯山市	226	85	141	-9	0	0	2	1	9	9	-2
茅野市	1,208	602	606	6	0	0	48	37	40	29	-2
塩尻市	1,431	706	725	3	0	0	36	31	34	24	1
佐久市	1,425	616	809	10	0	0	70	62	58	35	-2
千曲市	1,001	441	560	2	0	0	19	12	18	16	1
東御市	667	350	317	11	1	0	32	22	16	12	-6
安曇野市	1,443	607	836	4	0	0	36	31	32	28	0
<b>市計</b>	<b>30,297</b>	<b>13,525</b>	<b>16,772</b>	<b>657</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>1,543</b>	<b>1,356</b>	<b>826</b>	<b>626</b>	<b>-68</b>
<b>南佐久郡</b>	<b>2,262</b>	<b>2,076</b>	<b>186</b>	<b>695</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>729</b>	<b>713</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>0</b>
小海町	170	137	33	11	0	0	14	12	3	1	0
佐久穂町	94	44	50	0	0	0	5	5	5	4	0
川上村	1,279	1,240	39	544	0	0	556	542	13	11	1
南牧村	646	598	48	131	0	0	145	145	13	10	-1
南相木村	20	10	10	3	0	0	3	3	0	0	0
北相木村	53	47	6	6	0	0	6	6	0	0	0
<b>北佐久郡</b>	<b>1,482</b>	<b>757</b>	<b>725</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>91</b>	<b>70</b>	<b>61</b>	<b>50</b>	<b>-11</b>
軽井沢町	785	414	371	17	0	0	42	36	16	9	-9
御代田町	572	267	305	-2	0	0	39	28	39	35	-2
立科町	125	76	49	4	0	0	10	6	6	6	0
<b>小県郡</b>	<b>113</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
長和町	62	23	39	1	0	0	2	2	1	1	0
青木村	51	34	17	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>諏訪郡</b>	<b>831</b>	<b>383</b>	<b>448</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>49</b>	<b>29</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>0</b>
下諏訪町	307	120	187	5	0	0	8	2	3	2	0
富士見町	342	190	152	15	0	0	21	16	6	5	0
原村	182	73	109	15	0	0	20	11	5	4	0
<b>上伊那郡</b>	<b>2,310</b>	<b>1,052</b>	<b>1,258</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>51</b>	<b>-2</b>
辰野町	406	176	230	10	0	0	20	17	10	9	0
箕輪町	783	358	425	10	0	0	19	12	7	6	-2
飯島町	312	154	158	-1	0	0	13	13	14	13	0
南箕輪村	355	167	188	0	1	0	7	3	8	8	0
中川村	84	29	55	2	0	0	4	3	2	2	0
宮田村	370	168	202	-2	0	0	15	10	17	13	0

外国人

市町村名	令和7年5月1日現在			対前月 人口 増減	令和7年4月中の人口異動状況						
	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				その他
					出生	死亡	転入		転出		
							総数	うち県外	総数	うち県外	
<b>下伊那郡</b>	<b>1,019</b>	<b>460</b>	<b>559</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>0</b>
松川町	173	94	79	-1	0	0	2	2	3	3	0
高森町	252	124	128	2	0	0	10	9	8	5	0
阿南町	55	8	47	-2	0	0	1	1	3	3	0
阿智村	211	100	111	4	0	0	7	5	3	1	0
平谷村	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
根羽村	23	6	17	-2	0	0	0	0	2	2	0
下條村	36	9	27	2	0	0	2	2	0	0	0
売木村	7	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0
天龍村	9	2	7	-2	0	0	0	0	2	2	0
泰阜村	21	8	13	0	0	0	0	0	0	0	0
喬木村	70	32	38	-1	0	0	0	0	1	1	0
豊丘村	141	55	86	0	0	0	1	0	1	0	0
大鹿村	18	14	4	1	0	0	1	1	0	0	0
<b>木曾郡</b>	<b>385</b>	<b>106</b>	<b>279</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
上松町	89	14	75	-3	0	0	2	2	5	2	0
南木曾町	45	17	28	0	0	0	1	1	1	1	0
木曾町	148	38	110	6	0	0	6	5	0	0	0
木祖村	27	6	21	1	0	0	1	1	0	0	0
王滝村	12	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0
大桑村	64	29	35	-1	0	0	0	0	1	1	0
<b>東筑摩郡</b>	<b>312</b>	<b>124</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
麻績村	15	2	13	-2	0	0	0	0	2	2	0
生坂村	18	7	11	0	0	0	0	0	0	0	0
山形村	192	77	115	2	0	0	6	2	4	1	0
朝日村	52	23	29	1	0	0	1	0	0	0	0
筑北村	35	15	20	1	0	0	1	1	0	0	0
<b>北安曇郡</b>	<b>1,203</b>	<b>674</b>	<b>529</b>	<b>-253</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>49</b>	<b>266</b>	<b>258</b>	<b>-42</b>
池田町	106	42	64	7	0	0	10	10	3	2	0
松川村	158	68	90	1	0	0	4	3	2	2	-1
白馬村	785	475	310	-241	0	0	28	24	236	230	-33
小谷村	154	89	65	-20	0	0	13	12	25	24	-8
<b>埴科郡</b>	<b>510</b>	<b>335</b>	<b>175</b>	<b>-14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>-1</b>
坂城町	510	335	175	-14	0	0	17	12	30	22	-1
<b>上高井郡</b>	<b>198</b>	<b>94</b>	<b>104</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
小布施町	86	31	55	0	0	0	1	0	1	1	0
高山村	112	63	49	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>下高井郡</b>	<b>555</b>	<b>211</b>	<b>344</b>	<b>-206</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>202</b>	<b>187</b>	<b>-22</b>
山ノ内町	342	110	232	-76	0	0	14	14	90	79	0
木島平村	32	10	22	-1	0	0	0	0	1	1	0
野沢温泉村	181	91	90	-129	0	0	4	3	111	107	-22
<b>上水内郡</b>	<b>230</b>	<b>107</b>	<b>123</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>-5</b>
信濃町	167	80	87	11	0	0	29	28	13	12	-5
飯綱町	44	17	27	1	0	0	2	2	1	1	0
小川村	19	10	9	-2	0	0	0	0	2	2	0
<b>下水内郡</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
栄村	20	5	15	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>郡計</b>	<b>11,430</b>	<b>6,441</b>	<b>4,989</b>	<b>312</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1,113</b>	<b>1,012</b>	<b>719</b>	<b>646</b>	<b>-83</b>

自然動態、社会動態、人口増減の推移（令和4年1月中～令和7年4月中）



(上段)令和7年 (中段)令和6年 (下段)過去3年(令和4～6年)平均

	自然動態				社会動態				その他 (人)
	出生 (人)	前年同月比 (%)	死亡 (人)	前年同月比 (%)	転入 (人)	前年同月比 (%)	転出 (人)	前年同月比 (%)	
1月	889	△ 7.2	3,416	14.9	2,602	△ 1.0	2,376	△ 0.2	△ 47
	958	△ 2.6	2,972	△ 9.3	2,628	6.1	2,381	2.7	△ 42
	993	—	3,057	—	2,307	—	2,213	—	△ 57
2月	762	△ 7.1	2,654	3.0	2,599	3.7	2,883	1.2	7
	820	△ 11.4	2,576	7.5	2,506	△ 2.0	2,849	0.8	△ 29
	892	—	2,425	—	2,331	—	2,627	—	△ 45
3月	742	△ 13.8	2,596	1.9	8,000	9.8	10,943	2.7	△ 96
	861	△ 9.6	2,548	2.2	7,283	△ 0.3	10,653	0.9	△ 20
	954	—	2,480	—	7,358	—	10,374	—	△ 13
4月	818	△ 6.8	2,397	0.2	6,742	△ 1.4	4,445	3.5	△ 111
	878	△ 4.4	2,393	15.1	6,840	9.6	4,293	12.0	△ 103
	902	—	2,188	—	6,398	—	3,930	—	△ 43
5月	947	△ 6.1	2,344	△ 1.2	3,247	△ 5.7	2,536	△ 1.3	△ 93
	991	—	2,356	—	3,597	—	2,546	—	△ 57
6月	827	△ 8.1	1,962	△ 7.9	2,654	△ 10.2	2,192	△ 7.5	△ 66
	909	—	2,046	—	2,949	—	2,334	—	△ 34
7月	969	4.2	2,272	15.3	3,296	6.8	2,432	3.3	△ 34
	984	—	2,061	—	3,088	—	2,394	—	△ 17
8月	955	△ 4.5	2,187	△ 0.7	2,604	△ 5.0	2,289	△ 6.4	△ 34
	1,041	—	2,235	—	2,778	—	2,450	—	△ 47
9月	902	△ 5.5	2,297	6.6	2,927	17.3	2,339	△ 2.7	△ 53
	985	—	2,242	—	2,660	—	2,403	—	△ 28
10月	945	△ 2.0	2,399	△ 3.0	2,865	0.5	2,827	2.6	△ 50
	983	—	2,414	—	2,858	—	2,680	—	△ 41
11月	846	△ 3.1	2,358	△ 7.0	2,274	△ 6.3	2,818	△ 6.6	△ 136
	930	—	2,527	—	2,366	—	2,922	—	△ 87
12月	801	△ 13.9	2,540	1.8	4,039	17.1	2,153	△ 5.8	△ 80
	877	—	2,596	—	3,468	—	2,193	—	△ 113
1～4 月計	3,211	△ 8.7	11,063	5.5	19,943	3.6	20,647	2.3	△ 247
	3,517	△ 7.0	10,489	2.4	19,257	3.6	20,176	3.3	△ 194
	3,741	—	10,150	—	18,394	—	19,144	—	△ 158

※ 当該月中の人口異動状況です。 前年同月比は小数点以下第2位で、過去3年平均は小数点以下第1位で四捨五入しています。

令和7年4月中の県外転入・転出者数

区分	転入				転出				転入 - 転出			
	総数	男	女	前年同月増減	総数	男	女	前年同月増減	総数	男	女	前年同月増減
計 (都道府県)	6,742	4,118	2,624	△ 98	4,445	2,509	1,936	152	2,297	1,609	688	△ 250
北海道	147	81	66	35	96	57	39	△ 6	51	24	27	41
青森	30	15	15	12	11	8	3	△ 3	19	7	12	15
岩手	21	14	7	△ 10	15	7	8	0	6	7	△ 1	△ 10
宮城	51	30	21	△ 16	32	23	9	△ 5	19	7	12	△ 11
秋田	19	15	4	△ 1	16	8	8	5	3	7	△ 4	△ 6
山形	23	12	11	△ 5	14	8	6	5	9	4	5	△ 10
福島	33	20	13	2	19	16	3	1	14	4	10	1
茨城	138	90	48	2	74	51	23	△ 3	64	39	25	5
栃木	106	63	43	16	46	25	21	△ 6	60	38	22	22
群馬	182	111	71	17	163	105	58	16	19	6	13	1
埼玉	403	232	171	△ 57	297	162	135	△ 9	106	70	36	△ 48
千葉	310	187	123	38	200	115	85	5	110	72	38	33
東京都	1080	582	498	△ 80	826	436	390	14	254	146	108	△ 94
神奈川県	453	261	192	△ 28	325	173	152	△ 14	128	88	40	△ 14
新潟	218	131	87	△ 28	144	90	54	△ 24	74	41	33	△ 4
富山	57	31	26	△ 25	48	30	18	△ 2	9	1	8	△ 23
石川	62	39	23	△ 10	44	29	15	△ 7	18	10	8	△ 3
福井	21	12	9	4	17	11	6	△ 6	4	1	3	10
山梨	107	69	38	△ 29	113	71	42	△ 3	△ 6	△ 2	△ 4	△ 26
岐阜	145	85	60	13	75	49	26	△ 2	70	36	34	15
静岡県	158	107	51	△ 27	116	67	49	△ 29	42	40	2	2
愛知県	454	277	177	72	253	146	107	△ 39	201	131	70	111
三重	43	27	16	△ 15	28	20	8	△ 20	15	7	8	5
滋賀	41	27	14	8	39	28	11	17	2	△ 1	3	△ 9
京都	68	47	21	△ 57	65	31	34	0	3	16	△ 13	△ 57
大阪	158	77	81	△ 17	145	78	67	9	13	△ 1	14	△ 26
兵庫県	82	46	36	△ 41	64	36	28	15	18	10	8	△ 56
奈良	28	20	8	9	22	10	12	6	6	10	△ 4	3
和歌山	11	4	7	△ 3	10	4	6	7	1	0	1	△ 10
鳥取	7	6	1	△ 2	6	4	2	2	1	2	△ 1	△ 4
島根	7	3	4	△ 4	17	11	6	9	△ 10	△ 8	△ 2	△ 13
岡山	24	13	11	△ 8	9	4	5	1	15	9	6	△ 9
広島	41	16	25	△ 8	27	16	11	△ 1	14	0	14	△ 7
山口	13	6	7	△ 5	7	4	3	△ 1	6	2	4	△ 4
徳島	14	7	7	9	9	6	3	5	5	1	4	4
香川県	15	9	6	△ 1	14	6	8	7	1	3	△ 2	△ 8
愛媛	17	10	7	0	18	8	10	8	△ 1	2	△ 3	△ 8
高知	10	7	3	3	5	4	1	△ 2	5	3	2	5
福岡	63	39	24	△ 10	43	32	11	15	20	7	13	△ 25
佐賀	21	15	6	△ 7	8	4	4	4	13	11	2	△ 11
長崎	15	11	4	△ 10	3	2	1	0	12	9	3	△ 10
熊本	28	17	11	△ 2	14	8	6	3	14	9	5	△ 5
大分	19	10	9	4	9	5	4	△ 2	10	5	5	6
宮崎	14	7	7	0	17	10	7	9	△ 3	△ 3	0	△ 9
鹿児島	34	22	12	0	22	13	9	6	12	9	3	△ 6
沖縄	55	29	26	9	31	11	20	△ 1	24	18	6	10
国不	1692	1177	515	154	868	467	401	169	824	710	114	△ 15
不明	4	2	2	1	1	0	1	△ 1	3	2	1	2

## 毎月人口異動調査 調査結果のご利用にあたって

### 1 目的

「長野県毎月人口異動調査」は、統計法に基づく国勢調査の実施以降、次の国勢調査の実施までの間における、県及び市町村の人口と世帯数を推計し、行政施策等の基礎資料を提供します。

### 2 推計の方法

「令和2年国勢調査結果（確定値）」による人口及び世帯数を基礎にして、住民基本台帳の状況を基に県内市町村から報告された前1か月間の人口と世帯数の異動を加減して推計しています。

### 3 利用上の留意点

#### (1) 県計と市町村別人口の合計は一致しません。

県計は、県内市町村間の異動を考慮せず、国・都道府県間の異動のみを加減して算出しています。一方、市町村別人口は、県内市町村間の異動も加減して算出しており、月をまたぐ転出入があった場合、転出分は減算されますが、転入分は翌月に加算されることもあります。

このため、県と市町村別の人口の合計は、一定時点でみた場合、必ずしも一致しません。

例) 長野市在住の方が、上田市に転居するため、長野市に2020年3月に転出届を提出した。

その後、この方は2020年4月に上田市に転入届を提出した。

⇒人口の異動状況は、異動月の翌月の1日現在に反映されるため、

長野市の4月1日現在の人口は1人減少となるが、上田市の人口が1人増加するのは5月1日現在となります。

この届出の時間差によって、県計と市町村別人口の合計は一致しません。

#### (2) 転入・転出総数の県計は、各市町村の転入・転出総数を単に合計したものです。

また、県外転入・転出には、従前地不明及び転出先不明を含みます。

#### (3) 「その他」は、職権記載・職権消除等です。

#### (4) 国勢調査と住民基本台帳では世帯のとらえ方が異なるため、世帯数は実態と大きく乖離する場合があります。

### 4 その他

各市町村が発表している人口及び世帯数とは推計方法の違いにより数値が一致しない場合があります。